

freundin wellfit

Deutschland € 2,70
Österreich € 3,00

Frühling 2010



Alles, was mir guttut

Der große Lauf-Guide

Von Anfänger bis Profi:
Die besten Tipps
für mehr Motivation,
Ausdauer und Spaß

Beauty

Anti-Aging-Pflege aus
der Natur: Was die neuen
Bio-Produkte können

Schluss mit Heuschnupfen

So sanft heilt die
Traditionelle Chinesische
Medizin Ihre Allergien

Frühlings-Special:

Schlank und gesund mit Power-Detox

Endlich wieder unbeschwert: So entgiften Sie Ihren Körper richtig

Psycho
Die Kraft
des „Ja!“

*Yoga für
die Seele*

18 Übungen, die
Energie und innere
Balance schenken

Leicht und ein Genuss

Gemüse und Obst strotzen vor Biostoffen – und belasten nicht! Unsere Suppen und Säfte sind die ideale Basis für Detox-Tage

Fenchel-Kräuter-Suppe

Für 1 Person: 1 kleine Fenchelknolle, 1 Päckchen gemischte Kräuter (tiefgekühlt), 250 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 EL „Soja-Sahne“ (z. B. von Alpro)

Den Fenchel putzen, klein würfeln. Das Fenchelgrün fein hacken. Fenchel samt -grün ca. 10 Minuten in der Brühe garen. Die letzten 2 Minuten die Kräuter zugeben. Dann pürieren, salzen, pfeffern und mit der Soja-Sahne verfeinern.

Pro Person: 95 kcal, 4 g Fett; Zubereitung: 15 Minuten

Möhren-Orangen-Suppe

Für 1 Person: 1 EL Olivenöl, 1 EL Agavendicksaft, 3 Möhren, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Orange, Kräutersalz, 1 EL Kerbel (gehackt)

Das Öl mit dem Agavendicksaft erhitzen und karamellisieren lassen. 2 Möhren schälen, grob zerschneiden und ca. 2 Minuten darin braten. Mit der Brühe ablöschen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen und dann pürieren. Die übrige Möhre schälen und fein raspeln. Orange halbieren. Die eine Hälfte auspressen, die andere in feine Stücke schneiden. Den Orangensaft zur Suppe geben. Mit Salz und Muskat würzen. Suppe mit Möhrenraspeln, Orangenstücken und Kerbel garnieren.

Pro Person: 210 kcal, 11 g Fett; Zubereitung: 20 Minuten

Gemüsecremesuppe

Für 1 Person: 1 Möhre, 1 Kohlrabi, 1 Knolle Sellerie, ¼ Stange Lauch, 250 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, je 1 TL Kerbel, Petersilie, Schnittlauch (gehackt)

Möhre, Kohlrabi und Sellerie putzen, schälen und klein schneiden. Lauch putzen, in kleine Ringe schneiden und gründlich waschen. Gemüse in der Brühe bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten garen. Dann pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Kerbel, Petersilie und Schnittlauch anrichten.

Pro Person: 69 kcal, 1 g Fett; Zubereitung: 20 Minuten

Asia-Suppe

Für 1 Person: 2 getrocknete Shiitake-Pilze, 1 cm Ingwerwurzel, 2 Frühlingszwiebeln, 1 Möhre, 250 ml Gemüsebrühe, 50 g Sojabohnensprossen, Sojasoße

Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen, abgießen, ausdrücken, in Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden, Möhre grob raspeln. Gemüsebrühe erhitzen, Gemüse und Ingwer ca. 3 Minuten darin garen. Sojabohnensprossen 1 Minute mitgaren. Mit Sojasoße abschmecken.

Pro Person: 93 kcal, 1 g Fett; Zubereitung: 15 Minuten

Rote-Bete-Apfel-Saft

Für ca. 200 ml: 250 g Äpfel, 100 g Rote Bete, 90 g Sellerie, Eiskwürfel, Apfelspalten zur Deko

Alle Zutaten entsaften und mit einigen Eiskwürfeln im Mixer vermengen. Mit den Apfelspalten anrichten.

Pro Person: 123 kcal, 1 g Fett; Zubereitung: 5 Minuten

Paprika-Tomaten-Saft

Für ca. 200 ml: 175 g rote Paprika, 175 g Tomaten, 100 g Weißkohl, 1 EL gehackte Petersilie, Eiskwürfel, Limettenspalten zur Deko

Paprika, Tomaten, Kohl entsaften. In ein Glas auf Eis gießen. Petersilie unterrühren, mit Limettenspalten anrichten.

Pro Person: 76 kcal, 1 g Fett; Zubereitung: 5 Minuten



Fastentrips: mehr als **Wellness**

Für wen eine Entgiftungskur allein zu Hause nichts ist, der kann sich im Hotel dabei verwöhnen lassen. Hier Top-Adressen für vier wirkungsvolle Methoden

SO FUNKTIONIERT ES

HIER WIRD ES ANGEBOTEN

F. X. MAYR

URSPRUNG: Namensgeber ist der Arzt Franz Xaver Mayr. Er ging davon aus, dass der Ursprung vieler Beschwerden in einem kranken Darm liegt.
PRINZIP: Morgens und mittags gibt es ein trockenes Brötchen mit Milch. Wichtig ist langsames und intensives Kauen. Sonst sind nur Kräutertee und Wasser erlaubt. Die Darmsanierung wird durch Bittersalz und spezielle Bauchmassagen unterstützt.

PARKHOTEL IGLS: Im 4-Sterne-Hotel mit der Mayr-Intensiv-Therapie ab 2130 Euro pro Woche unter Arzt-Aufsicht fasten. Buchen unter parkhotel-igls.at
HOTEL MEERSINN: Eine Woche mit Mayr-Vollpension auf Rügen ab 1479 Euro. Alle Infos auf meersinn.de



SCHROTH-KUR

URSPRUNG: Nein, Schrot und Körner gehören nicht zur Kur. Benannt ist sie nach ihrem Begründer Johann Schroth, einem schlesischen Fuhrmann.
PRINZIP: Gespeist wird eine meist basische, salzarme Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett. Die Trinkmenge variiert abhängig von sogenannten Trink- und Trockentagen. Ganzkörperwickel sollen die Entgiftung fördern. Besser nur unter ärztlicher Aufsicht!

CONCORDIA HOTEL: 7-Tage-Kur plus Bewegungsprogramm im Schroth-Heilbad Oberstaufer im Allgäu gibt's ab 532 Euro auf concordia-hotel.de
HOTEL GODEWIND: In Rostock-Markgrafenheide entlastet die Original-Schrothkur den Stoffwechsel. Je nach Saison zwei Wochen ab 1100 Euro im DZ oder 1300 Euro (EZ) auf hotel-godewind.de reservieren. Mehr Angebote unter kur-und-gesundheitsurlaub.de

AYURVEDA

URSPRUNG: Teil der indischen Gesundheitslehre ist die „Königstherapie“ Panchakarma. Die Reinigungskur schleust Gifte aus dem Organismus, bringt den Körper in Balance und aktiviert die Selbstheilung.
PRINZIP: Ohne Fachkenntnisse kaum durchführbar, da die Therapie individuell angepasst werden sollte. Hauptbestandteile sind Massagen mit Kräuterölen und eine Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien.

HOTEL SONNHOF: Übers Wochenende 3-Tage-Kur für 400 Euro, 10 Tage kosten 2520 Euro. Weitere Ayurveda-Specials auf sonnhof-ayurveda.at



HOTEL MIRABELL: Das 4-Sterne-Haus bietet Ayurveda-Schnuppertage – 4 Nächte, Konstitutionscheck, 3 Treatments für 654 Euro, mirabell.it

BUCHINGER

URSPRUNG: Otto Buchingers Kur ist vielen besser als Heilfasten bekannt. Dabei soll der Körper regeneriert und wieder bewusst wahrgenommen werden.
PRINZIP: Nach einer Einstiegsphase wird komplett auf feste Nahrung verzichtet. Dafür trinkt man täglich etwa 3 Liter Flüssigkeit, wie Tee, Wasser, Gemüsebrühe und ein Glas Fruchtsaft. So soll der Stoffwechsel entlastet und Gifte ausgespült werden.

BUCHINGER-KLINIK BODENSEE: In Überlingen können Sie 14 Tage Heilfasten. Ideal für Einsteiger ist die „Buchinger Premiere“. Auf buchinger.com gibt es das Komplettpaket ab 2250 Euro im DZ oder 3215 Euro (EZ) – mit Seeblick.
TANNERHOF: Umgeben von Bayerns Natur 10 Tage mit Buchinger erholen und entgiften ab 1272 Euro. Die Programmliste steht auf tannerhof.de